

观澜湖幼儿园3月份餐单
BMH Pre School Menu of March, 2023

日期 Date	3月1日	3月2日	3月3日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
	Wednesday	Thursday	Friday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday
早点 Morning Snack	叉烧包 BBQ pork bun	瑶柱瘦肉粥 Pork congee w/ dried scallop	玉米红萝卜猪肉蒸饺 Corn & carrot & pork dumpling	鸡蛋蔬菜炒河粉 Fried rice noodles & eggs & vegetable	牛奶鸡蛋布丁 Milk and egg pudding	福建小云吞 Wonton	燕麦馒头&鹌鹑蛋 Wheat mantou and quail eggs	糯米鸡 Sticky rice w/ chicken	番茄鸡蛋汤通心粉 Macaroni in tomato egg soup	肠仔包 Sausage bread	葱花卷&鸡蛋 Steamed twisted rolls	香菇鸡肉粥 Chicken congee w/ mushroom
	哈密瓜 Cantaloupe	橙 Orange	提子 Grapes	苹果 Apple	蜜梨 Pear	橙子 Orange	圣女果 Cherry tomato	火龙果 Dragon fruit	哈密瓜 Cantaloupe	小香梨 Pear	橙子 Orange	提子 Grapes
中餐 Lunch	黑豆生鱼汤 Black soya bean & fish soup	土豆洋葱牛肉汤 Onion beef soup	霸王花龙骨汤 Broth w/ dried dragon fruit flowers	淮山胡萝卜蔬菜汤 Chinese yam & vegetable soup	赤小豆龙骨汤 Red bean & pork bone soup	黄骨鱼豆腐茼蒿汤 Tofu & fish soup	意式蔬菜牛尾汤 Oxtail & vegetable soup	椰子家鸡汤 Coconut & chicken soup	海带黄豆汤 Kelp & soybean soup	冬瓜薏米老鸭汤 Winter gourd & duck soup	黑豆生鱼汤 Black soybean & fish soup	茶树菇龙骨汤 Dried mushroom & pork bone soup
	香菇焖鸡肉 Chicken stew w/ mushrooms	瑞士汁鸡中翅 Chicken wings in Swiss sauce	云南小瓜炒牛肉 Stir-fried beef & yunnan gourd	腰果炒玉米丁 Fried corn & cashew	彩椒洋葱炒牛肉 Fried beef & bell pepper	潮式卤肉 Braised pork	香草煎鸡扒 Fried chicken chop	松子坚果韭菜花炒虾仁 Fried shrimp w/ pine nut & leek flower	葱花煎鸡蛋 Fried egg w/ shredded scallion	宫保鸡丁 Kung pao chicken	荷兰豆西芹炒牛肉 Fried beef w/ pea pods & celery	黑椒蘑菇牛扒 Mushroom & beef
	德式烤猪肘子 German roast pork	越式香茅椰香炖肉 Stewed pork w/ coconut	吉列鱼柳 Fish fillet	三色蒸水蛋 Steamed eggs	泰式烤猪颈肉 Grilled Thai pork jowl	奶油虾仁烤法包 French bread w/ shrimp	芝士焗肉酱意粉 Spaghetti bolognese	孜然烤猪寸骨肉 Roasted cumin spare ribs	彩椒炒土豆丝 Stir-fried shredded potato and bell pepper	百里香烤梅肉 Roasted pork chop	葡萄牙焗鸡肉 Baked Portuguese chicken	芝士火腿烤披萨 Pizza w/ cheese & ham
	白饭 Plain rice	西班牙海鲜烩饭 Spanish paella	玉米蒸饭 Rice w/ corn	紫菜米饭 Rice w/ Nori	紫薯蒸饭 Rice w/ purple sweet potato	紫薯蒸饭 Rice w/ purple sweet potato	洋葱猪扒粒炒饭 Fried rice w/ pork chop	小米蒸饭 Rice w/ millet	紫菜米饭 Rice w/ Nori	红薯蒸饭 Rice w/ sweet potato	泰式虾米炒饭 Thai fried rice w/ shrimp	白饭 Plain rice
	拍蒜炒上海青 Stir-fried Chinese cabbage w/ garlic	香草牛油炒蔬菜 Buttered mixed vegetables	清炒生菜 Stir-fried Lettuce	双色炒花菜 Stir-fried broccoli & cauliflower	清炒通菜 Stir-fried water spinach	鸡汤浸奶白菜 Bokchoy in chicken soup	生炒椰菜花 Boiled cauliflower	蒜蓉菜心 Stir-fried choy sum w/ garlic	蚝油生菜 Lettuce w/ oyster sauce	生炒娃娃菜 Stir-fried baby Chinese cabbage	清炒西兰花 Stir-fried broccoli	蒜蓉炒小白菜 Stir-fried bok choy
	菠萝 Pineapple	苹果 Apple	番石榴 Guava	哈密瓜 Cantaloupe	提子 Grapes	火龙果 Dragon fruit	皇冠梨 Pear	菠萝 Pineapple	皇冠梨 Pear	提子 Grapes	哈密瓜 Cantaloupe	苹果 Apple
下午茶水 Fruit time	香草黄油烤法包 Garlic baguette	青菜肉丝蒸米粉 Steamed rice noodles w/ vegetables and pork	提子蛋糕 Grape cake	奶香小贝 Cake	紫菜肉松火腿饭卷 Dried meat floss & ham rice roll	蛋挞 Egg tart	杂粮方包 Whole wheat bread	玛格丽蔬菜饼干 Vegetable biscuit	戚风蛋糕 Chiffon cake	南瓜红豆面包 Pumpkin & red bean bread	生菜牛肉炒河粉 Stir-fried rice noodles w/ vegetable and beef	香甜玉米 Steamed sweet corn
	皇冠梨 Pear	火龙果 Dragon fruit	小青瓜 Cucumber	米蕉 Banana	菠萝 Pineapple	皇帝蕉 Banana	苹果 Apple	橙 Orange	苹果 Apple	火龙果 Dragon fruit	油桃 Nectarine	米蕉 Banana
	卡士鲜酪乳 Yoghurt	维记鲜奶 Fresh milk	维记酸奶 Yoghurt	维记酸奶 Yoghurt	维记鲜奶 Fresh milk	卡士鲜酪乳 Yoghurt	维记鲜奶 Fresh milk	维记酸奶 Yoghurt	维记酸奶 Yoghurt	维记鲜奶 Fresh milk	卡士鲜酪乳 Yoghurt	维记鲜奶 Fresh milk

观澜湖幼儿园3月份餐单
BMH Pre School Menu of March, 2023

日期 Date	3月17日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
	Friday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
早点 Morning Snack	窝窝头&鹌鹑蛋 Bun	葱花鸡蛋蔬菜饼 Egg & vegetable pancake	云南过桥米线 Yunnan rice noodles	蒸南瓜饼&鸡蛋 Steamed pumpkin cake	红枣核桃包 Red dates & walnut bread	炸酱蒸肠粉 Steamed rice rolls w/ sauce	青菜鸡蛋炒米粉 Stir-fried rice noodles w/ vegetable & egg	白菜猪肉水饺 Chinese cabbage dumpling	枣泥蛋糕 Red dates paste cake	小星星馒头&鸡蛋 Mantou & egg	鸡蛋牛肉粥 Beef congee w/ egg	
	火龙果 Dragon fruit	橙子 Orange	米蕉 Banana	蜜梨 Pear	菠萝 Pineapple	苹果 Apple	哈密瓜 Cantaloupe	火龙果 Dragon fruit	橙 Orange	油桃 Nectarine	提子 Grapes	
中餐 Lunch	莲藕花生龙骨汤 Lotus root & pork bone soup	杂粮豆子糖水 Beans sweet soup	什菇虫草花老鸽汤 Mushroom & pigeon soup	淮山红萝卜龙骨汤 Yam & carrot & pork bone soup	姬松茸红枣龙骨汤 Mushroom & pork bone soup	干鱿鱼豆龙骨汤 Pork bone soup w/ black eyed pea and squid	椰汁香芋西米露 Sago soup with taro & coconut milk	木瓜栗子家鸡汤 Papaya & chicken soup	菜干杏仁龙骨汤 Pork bone soup w/ almond and dried bokchoy	枸杞瘦肉汤 Goji berry leave & pork soup	核桃仁猪骨汤 Walnut & pork bone soup	
	大葱芹菜羊肉 Cumin lamb	云耳香菇焖支竹 Braised beancurd & mushroom & fungus	彩椒炒鱿鱼肉片 Stir-fried squid w/ bell pepper	秘制蜜汁叉烧 Home-made honey BBQ pork	鲜菇炒肉片 Fried pork w/ mushroom	黑椒牛扒 Black pepper steak	卤水豆腐鸡蛋 Marinated curd egg	红烧狮子头 Stewed meatballs w/ brown sauce	姜葱炒鱼块 Stir-fried fish fillet	洋葱猪扒 Pork chop w/ onion	瑶柱肉粒焖冬瓜 Braised winter gourd w/ scallop	
	茄汁吉列鱼柳 Fish w/ tomato sauce	番茄炒蛋 Scramble egg w/ tomato	法式煎牛肉饼 Hamburger	黑椒牛柳丝炒意粉 Shredded beef w/ black pepper & spaghetti	奥尔良烤鸡中翅 New Orleans chicken wings	三色炸薯条 French fries	清真土豆丝煎饼 Potato pancake	马来西亚沙嗲炒牛肉 Stir-fried satay beef	日式照烧鸡排 Japanese taryaki chicken	奥尔良烤鸡翅 New orleans roasted chicken wings	意大利红萝卜炖牛肉 Braised beef w/ carrots	
	麦仁蒸饭 Rice w/ wheat kernel	紫菜米饭 Rice w/ Nori	南瓜蒸饭 Rice w/ pumpkin	小米蒸饭 Rice w/ millet	白饭 Plain rice	鸡汤浸奶白菜 Cabbage in chicken soup	什锦炒饭 Mixed fried rice	红薯蒸饭 Rice w/ sweet potato	紫菜米饭 Rice w/ Nori	西班牙海鲜炒饭 Spanish paella	淮山蒸饭 Rice w/ yam	
	拍蒜炒通菜	蚝油生菜 Lettuce w/ oyster sauce	鸡蛋上汤苋菜 Red spinach soup w/ egg	清炒菜心 Stir-fried choy sum	清炒西兰花 Stir-fried broccoli	泰式虾仁炒饭 Thai style fried rice w/ shrimp	拍蒜炒上海青 Stir-fried pak choy w/ garlic	蒜蓉菜心 Stir-fried choy sum w/ garlic	蒜蓉通菜 Stir-fried water spinach	清炒菜花 Stir-fried cauliflower	清炒油麦菜 Stir-fried Indian lettuce	
	番石榴 Guava	苹果 Apple	水蜜桃 Peach	火龙果 Dragon fruit	哈密瓜 Cantaloupe	沙糖桔 Orange	圣女果 Cherry tomato	提子 Grapes	小米蕉 Banana	菠萝 Pineapple	香梨 Pear	
下午茶水 Fruit time	牛角包 Croissant	彩虹甜甜圈 Doughnuts	红枣馍馍 Red dates bun	糯米糍 Nuomici	鸡丝拌面条 Noodles w/ shredded chicken	草莓面包片 Sliced strawberry bread	双色馒头 Mantou	蒸甜玉米 Steamed corn	瑞士蓝莓卷 Swiss blueberry roll	叉烧包 Braised pork bun	莲蓉蛋黄酥 Egg yolk puff w/ lotus seed paste	
	圣女果 Cherry tomato	哈密瓜 Cantaloupe	提子 Grapes	圣女果 Cherry tomato	提子 Grapes	哈密瓜 Cantaloupe	油桃 Nectarin	蜜梨 Pear	苹果 Apple	哈密瓜 Cantaloupe	火龙果 Dragon fruit	
	维记酸奶 Yoghurt	维记酸奶 Yoghurt	维记鲜奶 Fresh milk	卡士鲜酪乳 Yoghurt	维记鲜奶 Fresh milk	维记酸奶 Yoghurt	维记酸奶 Yoghurt	维记鲜奶 Fresh milk	卡士鲜酪乳 Yoghurt	维记鲜奶 Fresh milk	维记酸奶 Yoghurt	